帮你减少伤害自己

至天使,

我希望你能更爱自己，我对爱自己的理解是让自己舒服（开心），我觉得最能伤害自己的只有自己，所以如果不伤害自己就算事半功倍了，这次只是写写自己的感悟。

毕竟伤害身体的行为也是从想法来的，所以先来谈谈想法吧。

首先，让自己接受一切所发生的，认为自己是宇宙（包括自己的内在）的看客，自己本身也是宇宙里的一个客观事物，我从规律演变而来，我是规律的一部分，我将跟随着规律而走。只是为了让你没有期望，这样就不会痛苦，很多人因为知道人生没有任何意义而痛苦是因为他们还是有欲望要有意义。哎呀！开心就完事了，管他呢，反正等一下该吃饭还是吃，该睡觉还是睡。

Expect nothing and appreciate everything.

中文版：不抱期望，万物随缘，保持开心。**(**常常给大脑听这个道理呀）

现在来谈怎么不让过去的想法伤害自己。

如果你觉得能回忆的超过51%都是痛苦的，那就尽量不要回忆过去，不管是好还是坏，哈哈哈 搞得像你没有自信在当下和未来能有同样的快乐。

来试试这个方法吧。

当意识到想法是痛苦的时候就在脑子里说 ：我不听我不听 我不看我不看 啊啊啊啊啊 你忍心我哭吗



然后用简单粗暴的方法（深呼吸和想象小可爱们对你说爱你！



爱你！

直到脑子卡机

这样能伤害你的回忆会渐渐地边缘化和淡化。

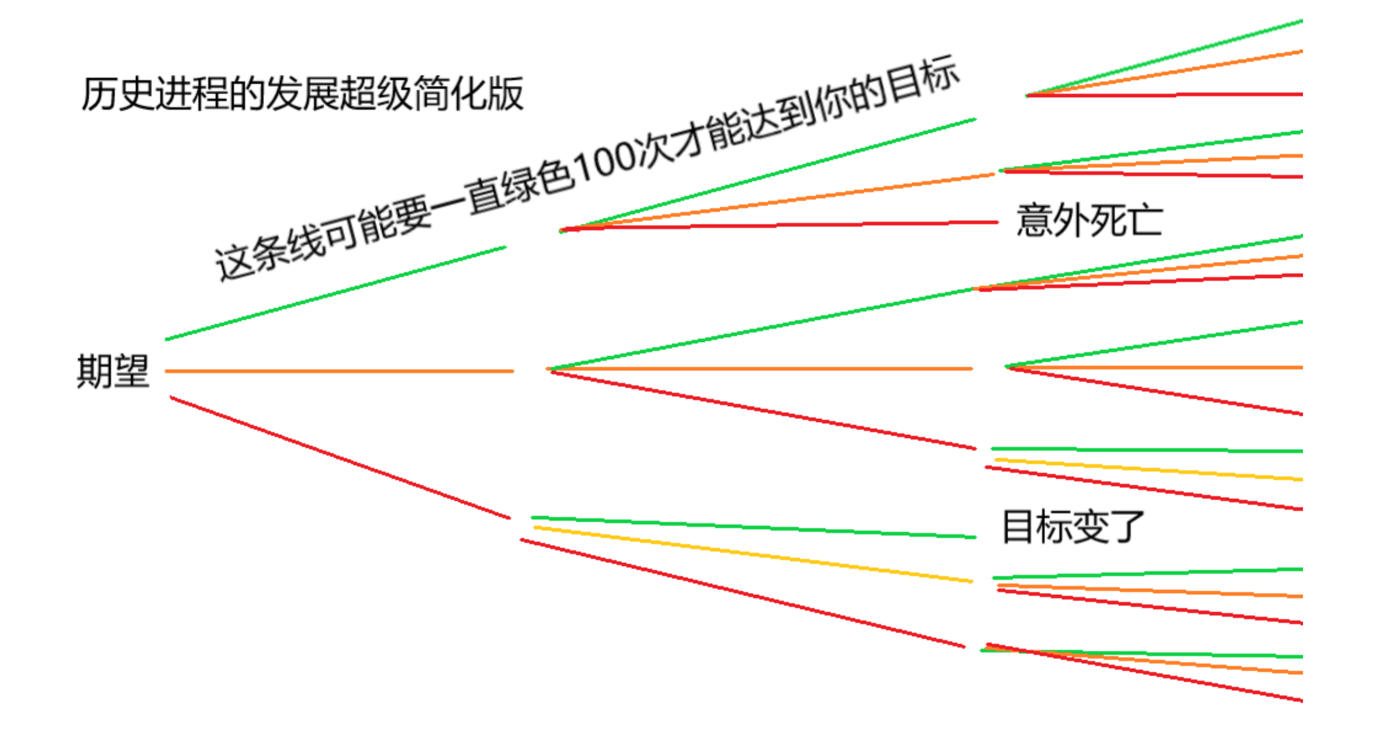
要是有合适的条件，就举起双手像玩过山车那样喊，把情绪都抛掉。

但是要更快的意识到这些回忆就得练习冥想（脑袋空空）提高对想法的警觉性。

现在来谈怎么不让期待未来的想法伤害自己。

做梦可以但别期望（觉得有可能实现的那种）

给你看一张图



这就是人生不如意事十有八九。

可能潜意识知道这张图所以有期望就会焦虑要么兴奋，但潜意识要是知道难度太大就会焦虑（痛苦）。你想要达到期望不也是让未来的当下开心吗，那要不先让现在的当下开心起来呀。

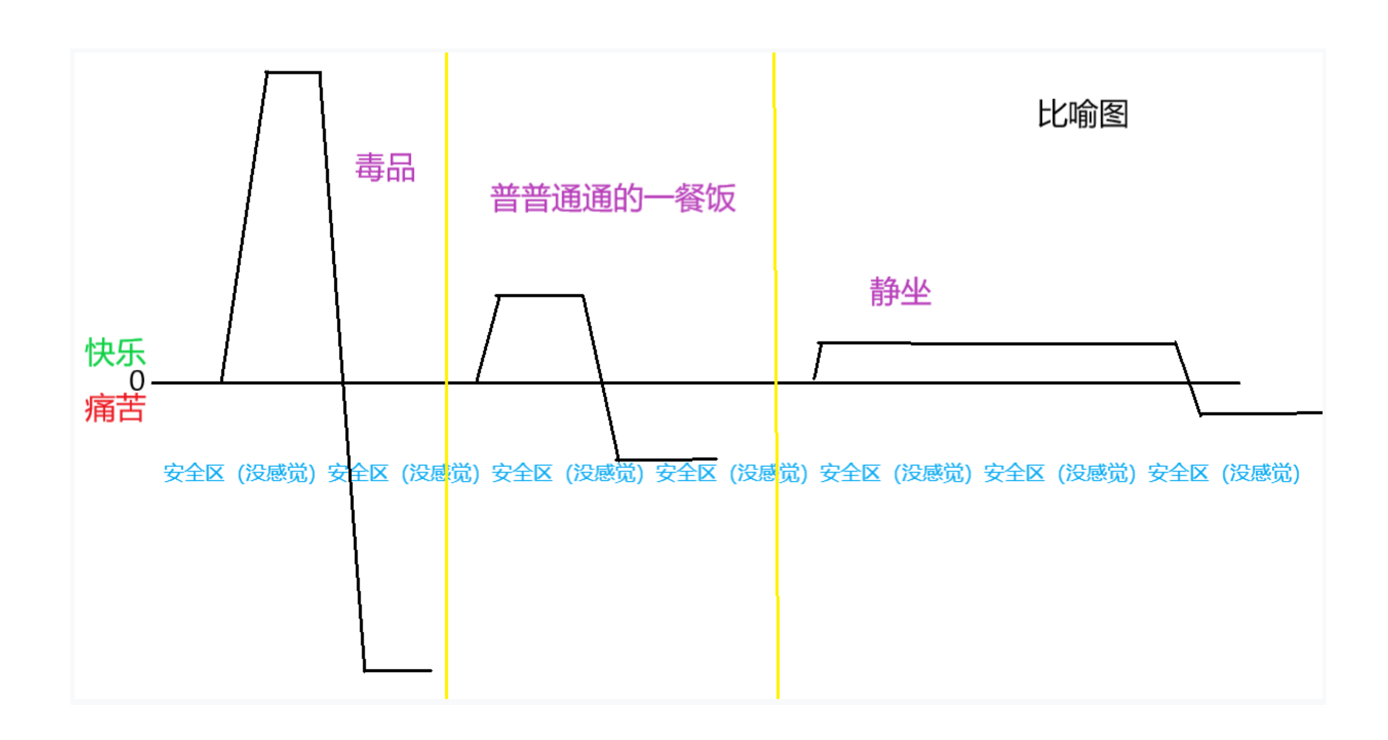
所以，最容易实现的就是现在给自己一个微笑，可以看些微笑照片呀！

好，现在来讨论当下的想法。

别追求很高的快感呀，因为我相信动量守恒定律也适用在快感。

例子：吃糖后口会苦， 吸毒后戒断的时候很痛苦。

给你看个图。



少少的快感累计起来也能像细流终成长江大海。

让别人开心前先让自己开心，每个人都有不同的毛病（包括自己），你怎么确定不是在帮未来的他倒忙呢，帮的话也随缘。

人生苦短，为了别人开心其实也是为了让自己开心，但自己已经开心的时候真的会减少很多矛盾。